GENTE in cucina

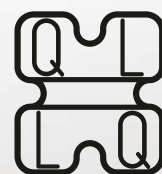
VELLUTATE
Di zucca e zenzero

MIELE
Sorprende con il pollo

CECI
Speciali nella pasta

FRITTI

LA MOZZARELLA TRIONFA

CIOCCOLATO
CHE BONTÀ LA TORTA COI LAMPONI

GENTE in cucina

sommario

14

19

30

43

52

TUTTO IL BUONO DELL'AUTUNNO
La tavola ci coccola con le ricette a base di ceci, le deliziose vellutate, gli invitanti impanati di carne, pesce e ortaggi, i piatti salati e dolci al miele e gli irresistibili dessert al cioccolato.

CECI

I legumi che sposano tradizioni e novità

Cavolfiore all'indiana

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 cavolfiore * 400 g di ceci lessati * 2 cipollotti sottili * 1 spicchio d'aglio * 1 peperoncino fresco * 2 cm di zenzero fresco * 1 cucchiaino di curry * 1 cucchiaio di semi di cumino * 400 g di pomodori pelati * 400 ml di latte di cocco * 1 vasetto di yogurt * 1 limone * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale

Frullate nel mixer i pelati con i cipollotti puliti, l'aglio e lo zenzero spellati e tritati, il peperoncino mondato e a pezzetti, il curry, i semi di cumino e un pizzico di sale, fino a ottenere un composto omogeneo. Lavate il cavolfiore, dividetelo a cimette e rosolatele a fuoco vivo in un tegame con un filo d'olio. Versate la salsa al curry e fate insaporire 5 minuti, mescolando. Unite il latte di cocco e i ceci. Mettete il coperchio e fate sobbollire 10 minuti. Servite con il prezzemolo tritato e lo yogurt, condito con il succo del limone e un pizzico di sale.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di filetti di salmone senza pelle * 100 g di cous cous * 200 g di ceci lessati * 200 g di broccoli a cimette * 80 g di spinacini novelli * 1 limone * Semi di sesamo * Salsa di soia * Ketchup * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Versate il cous cous in una ciotola, coprite con 200 ml di acqua bollente salata, un filo d'olio e fate riposare 10 minuti. Intanto, lavate i broccoli e lessateli 7-8 minuti in acqua salata, scolandoli al dente. Lavate il limone, ricavate la scorza a filetti e spremete il succo. Private il salmone di eventuali lische e tagliatelo a grossi dadi. Scottateli circa un minuto su ogni lato in una padella con olio, sale e pepe. Mescolate 2 cucchiai di ketchup con un giro di soia e metà del succo di limone. Sgranate il cous cous con una forchetta e aggiungete i broccoli, i ceci, gli spinacini lavati, il succo del limone rimasto e un giro d'olio. Mescolate, completate con il salmone, la salsina, il sesamo, la scorza del limone e servite.

Dadolata di salmone scottato

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

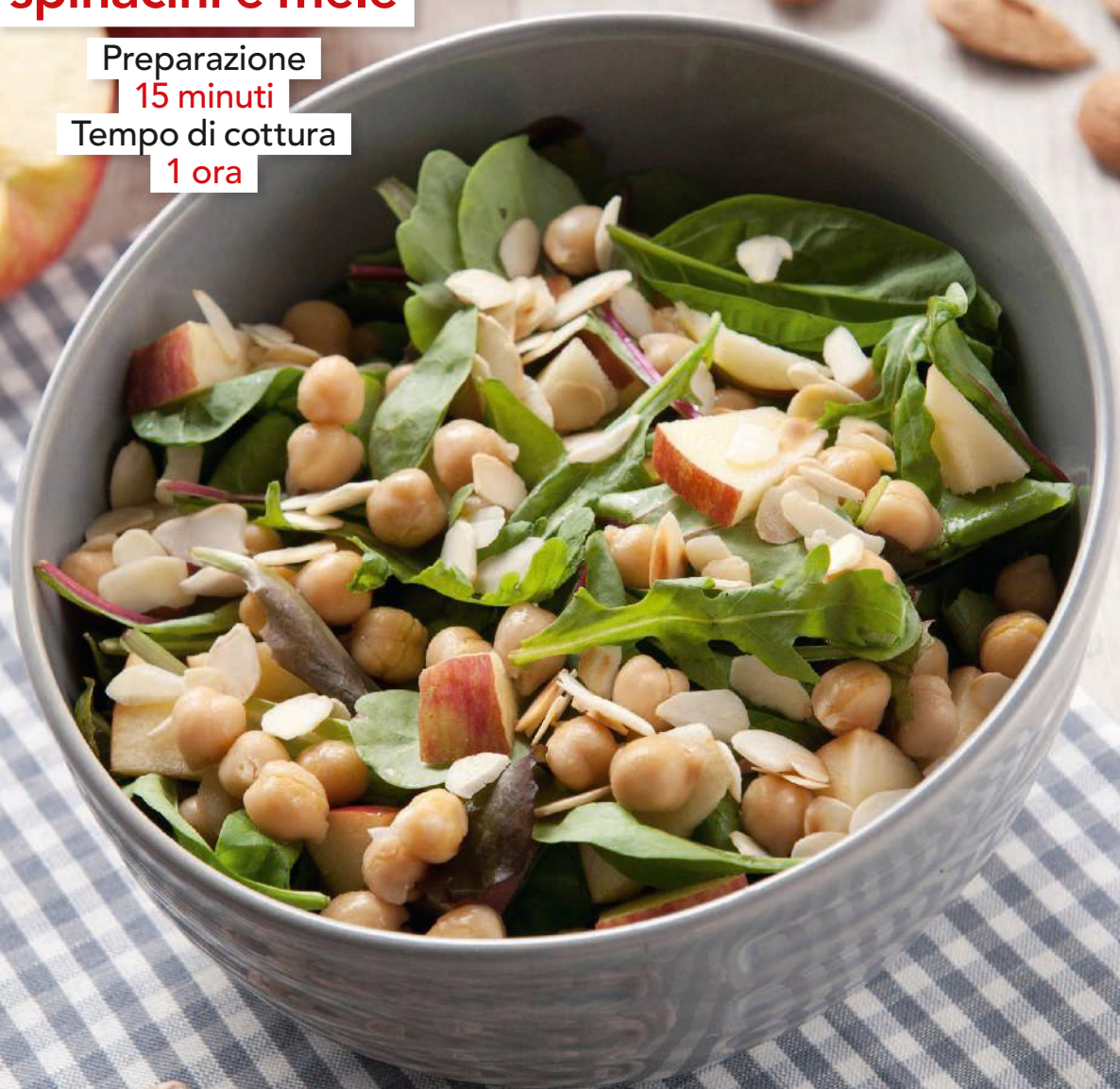
INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 kg di spezzatino di agnello * 600 g di cous cous * 150 g di ceci secchi * 4 carote * 4 rape bianche * 2 peperoni verdi * 2 zucchine * 400 g di polpa di pomodoro* 10 g di zenzero fresco * 1 cucchiaino di semi di coriandolo * 1 peperoncino fresco * 1 bustina di zafferano * 1 l di brodo di pollo * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale pepe

Mettete i ceci una notte a bagno in acqua fredda. Mondate e tritate lo zenzero e il peperoncino. Pestateli nel mortaio insieme ai semi di coriandolo. Rosolate i bocconcini di agnello in un tegame con un filo d'olio. Teneteli da parte e, nello stesso tegame, fate appassire le cipolle con il pesto di zenzero, il peperoncino e il coriandolo. Scolate i ceci, aggiungeteli al soffritto e mescolate. Versate il pomodoro, bagnate con metà del brodo, portate a bollore e cuocete 30 minuti, coperto. Intanto, lavate i peperoni e infornateli 30 minuti a 200°, girandoli ogni tanto. Sfornateli, fateli intiepidire, spellateli e puliteli. Sbucciate le carote e le rape. Lavate le zucchine. Riducete tutti gli ortaggi preparati a pezzi. Sbucciate e dividete a spicchi le cipolle. Riunite nel tegame l'agnello, versate il brodo rimasto, riportate a bollore e cuocete a fuoco lento per 20 minuti, coperto. Aggiungete carote e rape e proseguite la cottura 15 minuti. Unite le zucchine, i peperoni, lo zafferano e cuocete ancora 10 minuti. Intanto, bagnate il cous cous in una ciotola con 600 ml di acqua bollente salata, coprite e fate riposare 10 minuti. Regolate lo stufato di sale, pepate e servite con il cous cous, sgranato e condito con una noce di burro, guarniti a piacere con coriandolo o prezzemolo fresco.

Curry di agnello con cous cous

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
2 ore

Insalata di spinacini e mele

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
150 g di ceci secchi * 80 g di spinacini novelli * 1 manciata di misticanza * 1 mela rossa * 1 cucchiaio di mandorle a lamelle * 1 lime * Olio extravergine d'oliva * Sale

Mettete i ceci una notte a bagno in acqua fredda. Lavate il lime, ricavate la scorza strisce e spremete il succo. Trascorso il riposo scolate i ceci e lessateli circa un'ora in acqua bollente con la scorza del lime, salandoli verso la fine. Scolateli e fateli raffreddare. Sciacquate gli spinacini e la misticanza. Lavate la mela, tagliatela a dadini e spruzzateli con il succo del lime. Mescolateli con gli spinacini, la misticanza e i ceci. Cospargete con le mandorle, condite con olio e sale e servite.

Straccetti di frittata

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
100 g di farina di ceci * 1 uovo * 100 g di insalate miste * 1 cipolla rossa * 1 rametto di rosmarino * ½ cucchiaino di cumino in polvere * Paprica * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Setacciate in una ciotola la farina di ceci, unite l'uovo sbattuto e, amalgamando con una frusta a mano, tanta acqua (circa 250 ml) quanta ne serve per ottenere una pastella densa. Aggiungete il cumino, la paprica, il rametto di rosmarino intero, sale e pepe. Coprite e fate riposare 2-3 ore in frigo. Trascorso il riposo, eliminate il rosmarino, aggiungete un cucchiaio di olio e amalgamate. Versate la pastella in una padella ampia unta d'olio e cuocete la frittata di ceci 4-5 minuti per lato. Fatela raffreddare e tagliatela a striscioline. Spellate la cipolla, tagliatela a fettine e fatele riposare 10 minuti in acqua fredda. Lavate le insalate, spezzettatele e mescolatele in un'insalatiera con le fettine di cipolla scolate e le striscioline di frittata. Condite con olio, sale, pepe e servite.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 patate * 250 g di ceci lessati * 1 cucchiaio di capperi sott'aceto * 1 mazzetto di rosmarino * ½ limone * Olio extravergine d'oliva * Sale

Lavate le patate e lessatele in acqua bollente con un rametto di rosmarino, salando verso fine cottura. Intanto, lavate il limone, grattugiate la scorza e spremete il succo. Frullate i ceci con un filo d'olio, metà dei capperi, succo e scorza del limone e, se occorre, poca acqua delle patate, fino a ottenere una crema liscia. Scolate le patate, pelatele, dividetele a metà e scavatele leggermente. Unite la parte tolta alla crema di ceci, frullate ancora qualche istante e regolate di sale. Farcite le patate con la crema, a piacere usando una tasca da pasticciere. Decorate con i capperi rimasti, rosmarino fresco e servite.

Barchette di patate

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

CECI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di pipe integrali * 100 g di ceci lessati * 1 spicchio d'aglio * 100 g di passata di pomodoro * 1 ciuffo di basilico * 1 cucchiaio di grana padano grattugiato * 1 cucchiaio di farina di mandorle * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe misto (bianco, nero, rosso)

Fate dorare in una padella l'aglio, spellato e tritato, con un filo d'olio. Unite il pomodoro, un rametto di basilico, sale, pepe e fate sobbollire 10 minuti. Aggiungete 50 g di ceci e lasciate insaporire. Nel frattempo, lessate la pasta in acqua salata bollente. Frullate nel mixer i ceci rimasti con un filo d'olio e 3-4 cucchiai di acqua della pasta, fino a ottenere una crema. Scolate le pipe e ripassatele nella padella con il sugo. Unite la crema di ceci e mescolate. Completate con il grana, mescolato con la farina di mandorle, un filo d'olio, una macinata di pepe, foglie di basilico fresco e servite.

Pipe al sugo di legumi

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

Falafel speziati

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g di ceci secchi * ½ cipolla * 1 spicchio d'aglio * ½ limone * 2 rametti di prezzemolo * 1 rametto di menta * ½ cucchiaino di cumino in polvere * ½ cucchiaino di bicarbonato * 2 cucchiai di semi di sesamo * Farina di ceci * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mettete a bagno i ceci in acqua per almeno 12 ore. Scolateli e asciugateli con un telo. Trasferiteli nel mixer, aggiungete l'aglio e la cipolla spellati e tritati e frullate fino a ottenere un composto liscio. Unite il prezzemolo, la menta, il succo di limone, il coriandolo, il cumino, sale e pepe e frullate qualche istante per amalgamare. Trasferite il composto in una ciotola, coprite con pellicola e fate riposare in frigo un'ora. Togliete dal frigo, unite il bicarbonato, i semi di sesamo e, se il composto risulta troppo morbido, 1-2 cucchiai di farina di ceci. Amalgamate bene, formate tante polpettine grandi quanto una noce e rotolatele in una placca, rivestita di carta da forno e unta con un giro d'olio. Infornate 15-20 minuti a 200° (in alternativa, potete friggere i falafel in abbondante olio di semi di arachidi). Accompagnate a piacere con menta fresca e yogurt, condito con olio e sale.

Petti di pollo in umido

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
2 petti di pollo * 250 g di ceci lessati * 2 carote * 150 g di piselli sgranati * 1 cipolla * 1 spicchio d'aglio * Concentrato di pomodoro * 1 ciuffo di salvia * 1 rametto di rosmarino * 1 mazzetto di erba cipollina * ½ bicchiere di vino bianco * 200 ml di brodo vegetale * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Dividete a metà per il lungo i petti di pollo, scartando ossicini e cartilagini, per ottenere 4 filetti. Spellate e tritate la cipolla e l'aglio, raschiate e tagliate le carote a pezzetti e fateli soffriggere in una padella. Unite i filetti di pollo e rosolateli da tutti i lati. Sfumate con il vino, fate evaporare, stemperate nel fondo una punta di concentrato di pomodoro, unite le erbe, i ceci, il brodo e cuocete coperto per 20 minuti. Aggiungete i piselli, cuocete altri 5-10 minuti, regolate di sale, spegnete e servite con l'erba cipollina tagliuzzata e una macinata di pepe a piacere.

Quinoa con arance e pinoli

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g di quinoa * 400 g di ceci lessati * 2 arance * 30 g di pinoli * 50 g di mirtilli rossi disidratati o uvetta * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Versate la quinoa in un colino e sciacquatela sotto l'acqua corrente. Mettetela in un pentolino con 400 ml di acqua salata, portate a bollore e cuocete 10-12 minuti, finché l'acqua è assorbita. Condite con un filo d'olio e fate intiepidire. Intanto, pelate al vivo le arance e affettatele, raccogliendo in una ciotola il succo che esce durante l'operazione. Unite il succo alla quinoa. Aggiungete i ceci, i mirtilli (o l'uvetta), i pinoli, il prezzemolo tritato e mescolate. Regolate di sale e pepate. Aggiungete le arance e servite.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g di polpa pulita di zucca * 250 g di ceci lessati * 1 cipolla * 1 spicchio d'aglio * 1 mazzetto di timo * 1 rametto di rosmarino * Peperoncino secco * ½ limone * ½ cucchiaino di curcuma * Semi di zucca * Brodo vegetale * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

In una casseruola, dorate la cipolla e l'aglio, spellati e affettati, con un filo d'olio. Unite la zucca a dadini, coprite a filo di brodo, portate a bollore e cuocete a fuoco dolce 30 minuti, con il coperchio. Intanto, tamponate i ceci con carta da cucina. Lavate il limone e grattugiate la scorza. Tostate i semi di zucca qualche istante in una padella antiaderente. Levateli, versate nella padella un filo d'olio e unite i ceci, le erbe aromatiche, una presa di peperoncino, la scorza, sale e pepe. Rosolate 5 minuti. Spolverizzate i ceci con la curcuma, rigirate e rosolate ancora qualche minuto, finché risultano croccanti. Frullate la zucca con il mixer a immersione, regolate di sale, pepate e diluite se occorre con poco altro brodo caldo. Servite la crema di zucca con i ceci croccanti e i semi di zucca tostati.

Crema di zucca

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

Cavolo nero d'autunno

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
100 g di quinoa bianca e nera * 150 g di ceci lessati * 200 g di cavolo nero * 8 funghi champignon * 1 arancia * 1 cucchiaino di curcuma * ½ cucchiaino di curry * ½ limone * 1 cucchiaio di senape * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Versate la quinoa in un colino e sciacquatela sotto l'acqua corrente. Mettetela in un pentolino con 400 ml di acqua salata, portate a bollore e cuocete 10-12 minuti, finché l'acqua è assorbita. Condite con un filo d'olio e fate intiepidire. Intanto, mondate il cavolo eliminando le costole dure e spezzettate le foglie. Pulite e affettate i funghi. Tamponate i ceci con carta da cucina e mescolateli in una ciotola con il curry, la curcuma, olio, sale e pepe. Fateli rosolare a fuoco vivo 5 minuti in una padella antiaderente. Toglieteli e, nella stessa padella, fate saltare qualche istante le foglie di cavolo con poco altro olio, sale e pepe. Levatele e rosolate i funghi, senza unire condimento, finché sono dorati. Salateli e pepateli. Pelate al vivo l'arancia affettatela. Disponete le fette su un piatto e aggiungete quinoa, cavolo e funghi. Unite i ceci, un filo d'olio e accompagnate con la senape, stemperata con il succo del limone.

VELLUTATE

Un cucchiaio tira l'altro

Di sedano rapa

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
½ sedano rapa * 1 mela * 1 cipolla * 1 mazzetto di salvia * 250 ml di latte * 50 ml di panna fresca * 500 ml di brodo vegetale * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Pelate il sedano rapa, sbucciate e private del torsolo la mela e tagliate tutto a dadini. Dorate la cipolla, spellata e tritata, in una casseruola con una noce di burro. Aggiungete il sedano rapa e la mela, un rametto di salvia e fate insaporire. Versate il brodo, portate a bollore e fate sobbollire 20-30 minuti. Intanto, friggete una manciata di foglie di salvia in una padella con un filo di olio caldo. Levate dal fuoco la minestra, eliminate il rametto di salvia, versate il latte e frullate con un mixer a immersione. Riportate qualche minuto sul fuoco, dividete nelle ciotole e completate con la salvia fritta, la panna fresca e una macinata di pepe.

Di carote al curry

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di carote * 200 g di patate * 1 spicchio d'aglio * 3 cm di zenzero fresco * 1 cucchiaino di curry * 200 ml di panna fresca * 1 ciuffo di prezzemolo * 600 ml di brodo vegetale * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Tagliate a dadini le carote raschiate e le patate sbucciate. Rosolate l'aglio spellato in una casseruola con un filo d'olio. Unite carote e patate, pepate e fate insaporire. Aggiungete lo zenzero, sbucciato e grattugiato, il curry e mescolate. Versate il brodo e metà della panna. Fate sobbollire 20 minuti a fuoco dolce, rigirando ogni tanto. Spegnete, frullate con un mixer a immersione e regolate di sale. Dividete nelle ciotole e completate con la panna rimasta e il prezzemolo tritato.

Con zucchine e salmone

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
80 g di salmone affumicato * 600 g di zucchine * 1 cipollotto * 1 vasetto di yogurt * 2 foglie di alloro * 1 mazzetto di aneto * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale

In una casseruola, fate appassire il cipollotto, mondato e tritato, con un filo d'olio. Unite le zucchine, lavate e tagliate a pezzetti, l'alloro, 1-2 rametti di aneto e lasciate insaporire. Coprite con 600 ml d'acqua salata e portate a bollore. Fate sobbollire 20 minuti a fuoco dolce. Intanto, tritate il salmone e rosolatelo in una padellina con una noce di burro. Eliminate dalla minestra l'alloro, frullate con un mixer a immersione e unite lo yogurt. Regolate, se occorre, di sale e distribuite la vellutata nelle scodelle. Guarnite con il salmone, aneto fresco e servite.

Alla rapa rossa

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
3 barbabietole lessate * 1 patata * 2 scalogni * 1 spicchio d'aglio * 150 g di caprino * 50 g di parmigiano reggiano grattugiato * 1 foglia di alloro * 1 mazzetto di erba cipollina * 4 fette di pancarrè * 600 ml di brodo vegetale * Aceto * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale

Tagliate a dadini le patate sbucciate e le barbabietole. Spellate e tritate scalogni e aglio. Tenete qualche dadino di barbabietola da parte e rosolate il resto degli ortaggi in una casseruola, con una noce di burro. Versate il brodo, unite l'alloro e qualche goccia di aceto. Fate sobbollire 25-30 minuti, finché le patate sono molto morbide. Intanto, lavorate il caprino con olio, sale, pepe ed erba cipollina tagliuzzata. Togliete la minestra dal fuoco, eliminate l'alloro, frullate con un mixer a immersione, completate con una noce di burro freddo, il parmigiano e regolate di sale. Tostate le fette di pancarrè, spalmatele con il caprino e servitele con la vellutata, guarnita con i dadini di barbabietola tenuti da parte e qualche stelo di erba cipollina.

Con formaggio alle erbe

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
700 g di patate * 1 porro * 1 scalogno * 150 g di robiola fresca * 200 ml di panna fresca * 1 mazzetto di erba cipollina * 1 mazzetto di prezzemolo riccio o liscio * 600 ml di brodo vegetale * Burro * Sale

Sbucciate e tagliate a dadini le patate. Spellate e tritate la cipolla. Mondate e affettate sottilmente il porro. Rosolate in una casseruola gli ortaggi con una noce di burro. Bagnate con il brodo, portate a bollore e fate sobbollire 30 minuti. Nel frattempo, tritate il prezzemolo e l'erba cipollina. Unite alla robiola 2 prese di trito e pepate. Formate tante palline di formaggio e rotolatele nelle erbe tritate rimaste. Fuori dal fuoco, frullate la minestra con un mixer a immersione, unite 2/3 della panna e regolate di sale. Scaldate qualche minuto e servite nelle scodelle decorando con la panna rimasta, le palline di formaggio e, a piacere, ciuffetti di prezzemolo fresco.

Di peperoni al rafano

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
2 peperoni rossi * 2 carote * 1 cipolla * 1 peperoncino * 200 g di passata di pomodoro * 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro * 1 mazzetto di rucola * 4 cucchiai di formaggio fresco spalmabile * 2 cucchiai di latte * 2 cucchiaini di salsa di rafano * 600 ml di brodo vegetale * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate i peperoni, mondate il peperoncino, sbucciate la cipolla, raschiate le carote e riduceteli a pezzi. Mettete gli ortaggi in un'ampia casseruola, che vada sulla fiamma e in forno, condite con olio e sale e infornate 35 minuti a 200°, girandoli ogni tanto. Trasferite sul fuoco la casseruola, versate il brodo e raschiate bene il fondo. Unite la passata, stemperate il concentrato, portate a bollore e cuocete 10 minuti. Nel frattempo, mescolate il formaggio con il latte e il rafano. Frullate la minestra con un mixer a immersione. Dividetela nelle scodelle, guarnite con la crema al rafano, una macinata di pepe, la rucola lavata e servite.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
2 patate * 200 g di cipolle * 80 g di prosciutto cotto a fette spesse * 125 ml di latte * 125 ml di panna fresca * 1 mazzetto di erba cipollina * 1 mazzetto di aneto * Paprica * 750 ml di brodo vegetale * Burro * Sale e pepe

Sbucciate e affettate le cipolle. Fatele appassire in una casseruola con una noce di burro e un ciuffo di aneto. Unite le patate, pelate e ridotte a dadini, fate insaporire, bagnate con il brodo e portate a bollore. Fate sobbollire 20-25 minuti a fuoco dolce, finché le patate sono morbide. Intanto, tritate il prosciutto e scottatelo pochi istanti in una padella con una nocciolina di burro. Eliminate il ciuffo di aneto e unite alla minestra il latte e la panna. Riportate a bollore, regolate di sale e pepate. Spegnete e frullate con un mixer a immersione. Suddividete la vellutata nelle scodelle e guarnite con il prosciutto, una spolverata di paprica, l'erba cipollina tagliuzzata e ciuffi di aneto fresco.

Di patate e prosciutto cotto

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

Al profumo di arancia e zenzero

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
6 carote * 1 scalogno * 1 arancia * 2 cm di zenzero fresco * 1 mazzetto di aneto * 1 vasetto di yogurt * 2 fette di pancarrè * Brodo vegetale * Olio extravergine d'oliva * Sale

Sbucciate lo scalogno e lo zenzero, tritateli e fateli appassire in una casseruola con un filo d'olio. Raschiate e tagliate a rondelle le carote. Unitele al soffritto e mescolate. Coprite a filo di brodo, mettete il coperchio e proseguite con la cottura circa 20 minuti. Intanto, tagliate il pancarrè a dadini e tostateli 5 minuti in forno a 180°. Fuori dal fuoco, frullate la minestra con un mixer a immersione. Aggiungete lo yogurt e il succo dell'arancia, regolate di sale e scaldate qualche minuto. Servite con i crostini e aneto tagliuzzato.

Di sedano e robiola

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g di sedano rapa * 400 g di sedano verde * 200 g di patate * 100 g di robiola al tartufo o bianca * 150 ml di panna fresca * ½ limone a piacere * 800 ml di brodo vegetale * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mescolate la panna con il succo del limone. Mondate e tagliate a pezzetti il sedano verde, conservando le foglie. Sbucciate e riducete a dadini il sedano rapa e le patate. Tenete da parte qualche pezzetto e qualche foglia di sedano. Fate rosolare in una casseruola il resto degli ortaggi, con un filo d'olio. Versate il brodo e cuocete 20-25 minuti a fuoco dolce. Fuori dal fuoco, frullate con un mixer a immersione e aggiungete la panna e qualche pezzetto di robiola. Regolate di sale, pepate e servite nelle ciotole guarnendo con sedano e foglie tenuti da parte e il resto della robiola, a dadini.

Con lenticchie e spinacini

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
150 g di lenticchie secche * 200 g di spinacini novelli * 1 cipolla * 2 foglie di alloro * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 vasetto di yogurt * 800 ml di brodo vegetale * Olio extravergine d'oliva * Sale

Sciacquate le lenticchie in un colino, trasferitele in una pentola con acqua fredda abbondante, portate a bollore e cuoce circa 30 minuti, salando verso la fine. Intanto, lavate gli spinaci e scottateli in una casseruola con un filo d'olio e sale. Levateli e fate appassire nel tegame la cipolla, spellata e affettata. Unite le lenticchie scolate, gli spinaci, il prezzemolo tritato e le foglie di alloro. Coprite con il brodo e cuocete 15 minuti. Tenete da parte una cucchiaiata di lenticchie, eliminate l'alloro e frullate la minestra con un mixer a immersione. Unite lo yogurt e mescolate. Servite con le lenticchie tenute da parte.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g di cimette di cavolfiore * 150 g di patate * 1 porro * 300 ml di latte * 1 vasetto di yogurt * 2 cucchiai di olive nere snocciolate * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mondate e affettate i porri. Fateli appassire in una casseruola con un filo d'olio. Unite le cimette di cavolfiore sciacquate, le patate sbucciate e tagliate a dadini e fate insaporire. Salate e pepate, versate il latte e 400 ml d'acqua, portate a bollore e cuocete 25-30 minuti, coperto. Unite lo yogurt, spegnete e frullate con un mixer a immersione. Regolate se occorre di sale e servite la vellutata nelle scodelle, guarnita con le olive tritate e un giro d'olio.

Di cavolfiore e olive nere

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

Ai piselli e menta

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di piselli sgranati * 200 g di lattuga * 1 cipollotto * 1 ciuffo di menta * 4 cucchiai di panna fresca * 700 ml di brodo vegetale * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mondate e affettate il cipollotto. Fatelo appassire in una casseruola con un filo d'olio. Unite i piselli e la lattuga, lavata e ridotta a striscioline. Fate insaporire qualche minuto mescolando, coprite con il brodo e portate a bollore. Mettete il coperchio e cuocete per 30 minuti. Spegnete, unite 4-5 foglie di menta e frullate con un mixer a immersione. Regolate se occorre di sale e servite con la panna e una macinata di pepe.

IMPANATI

Bocconi dorati e croccanti

Mozzarella fritta

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di mozzarella * 2 uova * 200 g di salsa di pomodoro pronta * 1 ciuffo di basilico * Pangrattato * Farina * Olio di semi di arachidi * Sale e pepe

Tagliate la mozzarella a fette spesse circa un cm. Disponetele in un ampio colino, rivestito di carta da cucina strizzatele con altra carta. Eliminate la carta e fate riposare un'ora in frigo. Allargate abbondante pangrattato in un piatto e la farina in un altro. Sbattete le uova in una ciotola e pepate. Infarinate leggermente le fette di mozzarella, immergetele nelle uova e passatele nel pangrattato. Ripetete i passaggi in uova e pangrattato, premendo bene per fare aderire il rivestimento. Friggete poche fette per volta nell'olio ben caldo, finché sono dorate. Scolatele su carta da cucina, salatele a piacere e servitele con la salsa e il basilico.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
8 fettine sottili di petto di pollo * 4 fette di prosciutto cotto * 4 fette di provola * 2 uova * 40 g di maionese * Pangrattato * Farina * Olio di semi di arachidi * Sale

Battete leggermente le fette di pollo e farcitele 2 a 2 con il cotto e la provola, lasciando un bordo libero tutt'intorno. Premete i bordi con i rebbi di una forchetta per sigillarli, e fissate con 1-2 stecchini. Infarinate i cordon bleu e passateli nelle uova sbattute e nel pangrattato, premendo per rivestirli bene. Friggeteli in una padella con un dito d'olio caldo, senza sovrapporli. Scolateli su carta da cucina, salateli e serviteli accompagnati da ciuffi di maionese, con un contorno e guarnizioni a piacere.

Cordon bleu cotto e provola

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

Costolette scottadito

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
8 costolette di agnello * 2 uova * 1 rametto di rosmarino * Pangrattato * Olio di semi di arachidi * Sale e pepe

Battete leggermente le costolette e pepatele. Mescolate il rosmarino tritato con una tazza di pangrattato e allargate il mix in un piatto. Passate le costolette nelle uova sbattute e nel pangrattato, facendolo aderire bene. Friggetele 4-5 minuti per lato in un dito di olio caldo. Scolatele su carta da cucina, salate e servite, con rosmarino fresco a piacere.

Stick di tonno al sesamo

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di filetto di tonno * 2 albumi * Farina * Pangrattato * Semi di sesamo neri * Salsa di soia * Olio di semi di arachidi * Sale

Mescolate un cucchiaio di semi di sesamo con una tazza di pangrattato e allargate il mix in un piatto. Tagliate il tonno a bastoncini, infarinateli leggermente e passateli negli albumi sbattuti infine nel pangrattato. Tuffateli pochi per volta in 2 dita di olio ben caldo, dorandoli per pochissimi minuti, in modo che il cuore resti rosato. Scolateli via via su carta da cucina, salateli leggermente e serviteli accompagnandoli con ciotoline di salsa di soia.

Bastoncini di pesce

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di filetti di merluzzo senza pelle * 500 g di patatine novelle * 2 uova * 1 ciuffo di aneto * Panko (pangrattato giapponese) * Farina * Olio di semi di arachidi * Sale

Lavate bene le patatine e lessatele in acqua salata. Private i filetti di merluzzo di eventuali lische e tagliateli a bastoncini. Passateli nella farina, nelle uova sbattute e nel panko (potete sostituirlo con un pangrattato casalingo grossolano). Tuffate i bastoncini, pochi per volta, in una padella con abbondante olio caldo, senza sovrapporli, e friggeteli finché sono ben dorati. Scolateli su carta da cucina e serviteli con le patatine, ciuffi di aneto e, a piacere, ciotoline di maionese o salsa tartara.

Sandwich di formaggio

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 fette spesse di prosciutto cotto * 8 fette larghe di emmentaler * 2 uova * 1 ciuffo di prezzemolo * Pangrattato * Olio extravergine d'oliva * Pepe

Mescolate una tazza di pangrattato con poco prezzemolo tritato e una macinata di pepe. Allargate il mix in un piatto. Formate 4 sandwich chiudendo ogni fetta di prosciutto, ripiegata, tra 2 fette di formaggio. Premete ben per compattare gli ingredienti. Passate i sandwich nella farina, poi nelle uova sbattute e infine nel mix di pangrattato. Foderate una teglia con carta da forno, ungetela con un velo d'olio, rigiratevi i sandwich e infornateli 10 minuti a 180°. Serviteli con un contorno a piacere.

Cotolette di melanzane

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
3 melanzane ovali * 250 g di farina * 2 uova * 350 g di pangrattato * 80 g di parmigiano reggiano grattugiato * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 peperoncino fresco * Olio extravergine d'oliva * Sale

Lavate le melanzane e tagliatele a fette spesse un cm. Sbattete le uova in una ciotola ampia. Tritate il peperoncino mondato e le foglie di 1-2 rametti di prezzemolo, mescolateli con pangrattato e parmigiano e allargate il mix in un piatto. Infarinate le fette di melanzane, passatele nelle uova e infine nel mix di pangrattato. Friggetele poche per volta in una larga padella con un dito di olio caldo, senza sovrapporle, dorandole circa 3-4 minuti per lato. Scolatele man mano su carta da cucina e servitele ben calde.

Involtini di pollo

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 larghe fette di petto di pollo * 2 uova * 100 g di mozzarella * 4 fette di bresaola * 1 ciuffo di prezzemolo * Pangrattato * Farina * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Tagliate la mozzarella a fettine e fatele asciugare stese su carta da cucina. Appiattite leggermente le fette di pollo con il batticarne. Adagiatevi le fette di bresaola e coprite con la mozzarella e poco prezzemolo tritato, lasciando liberi i bordi. Ripiegate 2 lembi laterali della carne sul ripieno e arrotolate gli involtini.

Infarinateli, immergeteli nelle uova sbattute e passateli nel pangrattato, rivestendoli in modo uniforme. Coprite una placca con carta da forno, ungetela d'olio e rotolatevi gli involtini. Infornateli 20-25 minuti a 200°, finché sono dorati e croccanti. Sfornateli e serviteli ben caldi, a piacere con una insalata verde.

Polpette di granchio

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di polpa di granchio in scatola * 2 cipollotti sottili * 250 g di yogurt greco * 1 cucchiaio di senape * 1 cucchiaio di maionese * 1 uovo * 1 mazzetto di erba cipollina * 1 limone * Pangrattato * Burro* Olio di semi di arachidi * Sale e pepe

Mondate i cipollotti, tritateli finemente e fateli appassire in una padella con una noce di burro. Fateli intiepidire e mescolateli in una terrina con la polpa di granchio, ben scolata dal liquido di conservazione e sminuzzata. Unite l'uovo sbattuto, la senape, 50 g di yogurt e una macinata di pepe. Aggiungete 1-2 cucchiai di pangrattato e amalgamate, fino a ottenere un impasto abbastanza sodo. Formate con l'impasto tante polpette un po' schiacciate, passatele in altro pangrattato, allineatele su un piatto, coprite con pellicola e fate riposare in frigo 30 minuti. Mescolate in una ciotolina lo yogurt rimasto con la maionese, un pizzico di sale e qualche stelo di erba cipollina tagliuzzato. Lavate e tagliate a spicchi il limone. Rosolate in una padella ampia le polpette, senza sovrapporle, con un dito d'olio caldo finché sono dorate da entrambi i lati. Servitele con la salsa, gli spicchi di limone e altra erba cipollina tagliuzzata.

Nuggets ai pinoli

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
2 petti di pollo * 1 cucchiaio di pinoli * 1 ciuffo di prezzemolo * 2 uova * 120 g di pangrattato * Farina * Olio di semi di arachidi * Sale e pepe

Privațe i petti di pollo di ossicini e cartilagini, poi tagliateli a tocchi spessi, lunghi 5-6 cm. Tritate finemente i pinoli e poco prezzemolo, mescolateli con il pangrattato e allargate il mix in un piatto. Sbattete le uova in una terrina con una macinata di pepe. Infarinate i tocchi di pollo e passateli nelle uova e nel mix di pangrattato. Friggeteli pochi per volta in una padella, con abbondante olio caldo, 4-5 minuti girandoli da tutti i lati. Scolateli via via su carta da cucina, salateli e serviteli ben caldi.

MIELE

Un guizzo dolce in tutto il menu

Tarte di mele e cannella

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 rotolo di pasta sfoglia pronta * 5 mele rosse * 5 cucchiai di miele * 1 cucchiaino di cannella * Zucchero * 60 g di burro

Stendete la pasta in uno stampo da crostata e bucherellate il fondo. Lavate le mele, privatele di torsoli e semi e riducetele a fettine sottili. Sciogliete in un pentolino il burro con metà cannella. Disponete le mele sulla pasta sfoglia, spolverizzate di zucchero e irrorate con il burro fuso. Infornate circa 30 minuti a 180°. Sfornate e, finché la torta è calda, spalmatela con il miele e spolverizzate la cannella rimasta. Servite la tarte a piacere tiepida o a temperatura ambiente.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 rotolo di pasta brisée pronta * 200 g di mirtilli rossi disidratati * 70 g di zucchero di canna * 1 cucchiaino di farina * 1 cucchiaino di amido di mais * 2 cucchiai di miele * ½ baccello di vaniglia * 1 uovo * 1 cucchiaio di latte * Burro

Mettete in una casseruolina i mirtilli, unite un filo d'acqua, la farina setacciata con l'amido, il miele, 50 g di zucchero e i semini raschiati dalla vaniglia, divisa a metà. Fate sobbollire circa 10 minuti a fuoco molto dolce, sempre mescolando, per ottenere una composta densa. Srotolate la pasta, foderate 6 stampini da crostatina imburrati, rimpastate i ritagli, stendeteli a 2 mm di spessore e ricavate tante striscioline. Bucherellate il fondo della pasta negli stampini, riempite con la composta e coprite le striscioline. Sigillate i bordi. Sbattete l'uovo con il latte, spennellate la superficie delle crostatine, spolverizzate lo zucchero rimasto e infornate per 30-35 minuti a 180°.

Crostatine ai mirtilli rossi

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 45 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
150 g di pasta kataifi pronta * 12 datteri snocciolati * 4 cucchiai di miele * 80 g di zucchero di canna * 1 cucchiaino di cannella in polvere * 1 limone * Semi di sesamo * Burro

Versate in un pentolino 200 ml d'acqua, il miele e la cannella. Lavate limone, grattugiate la scorza sul pentolino, unite lo zucchero e cuocete a fuoco basso fino a ottenere uno sciroppo omogeneo. Spegnete e lasciate intiepidire. Fate fondere 2 grosse noci di burro. Allargate la pasta kataifi sul piano di lavoro, protetto da un foglio di carta da forno spennellato con parte del burro fuso. Dividete la kataifi in 12 porzioni. Tuffate i datteri, uno a uno, nello sciroppo, poi avvolgeteli nei fili di kataifi, arrotolandoli per formare degli involtini. Imburrate una placca, disponetevi gli involtini, cospargeteli di semi di sesamo e irrorateli con il burro rimasto. Infornateli 30 minuti a 180°. Sfornate gli involtini e, ancora caldi, spennellateli delicatamente con lo sciroppo al miele rimasto. Serviteli subito o a temperatura ambiente.

Datteri in pasta kataifi

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

Salmone marinato

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 filetto di salmone con la pelle da circa 800 g, trattato per il consumo a crudo * 40 g di miele * 40 g di senape * 30 ml di gin * 100 g di sale grosso * 100 g di zucchero * 1 mazzetto di aneto * 1 cucchiaino di bacche di ginepro * 12 fette di pane di segale * Olio extravergine d'oliva

In una ciotolina, mescolate il gin con 30 g di miele, 30 g di senape e il miele. In un'altra ciotola, mescolate il sale grosso con lo zucchero, un ciuffo di aneto tritato e le bacche di ginepro pestate. Private il filetto di salmone di eventuali lische e disponetelo, con la pelle verso il basso, in una pirofila che lo contenga a misura (per il consumo a crudo deve essere tenuto 96 ore in freezer, poi scongelato in frigo). Spennellate la polpa con la miscela di miele e senape, poi distribuite il mix di sale e zucchero, coprendo il salmone in modo uniforme. Sigillate con pellicola e riponete in frigo 8-12 ore. Trascorso il riposo, sciacquate il filetto di salmone sotto l'acqua fredda, tamponatelo con carta assorbente, privatelo della pelle e tagliatelo a trancetti, riunendoli in una terrina. Mescolate in una ciotolina il miele e la senape rimasti, unite poco aneto tritato, un filo d'olio e mescolate. Versate la salsa sul salmone, rigirate delicatamente e servite con il pane di segale, tostato 5 minuti in forno a 180°.

Millefoglie caprino e cicoria

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
10 fogli di pasta fillo * 200 g di caprino * 1 mazzo di cicoria * 2 cucchiai di miele * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mondate la cicoria, lessatela in acqua salata, scolatela, strizzatela bene, tritatela e conditela con un filo d'olio. Lavorate il caprino con olio, sale e pepe. Fondete 2 grosse noci di burro. Sovrapponete i fogli di fillo sul piano di lavoro, rivestito di carta da forno imburrata, spennellandoli ognuno di burro fuso. Tagliateli per ricavare 4 porzioni. Trasferitele su una placca imburrata, inframezzando ogni 2-3 fogli la cicoria e il caprino. Irrorate con il burro fuso rimasto e infornate 15-20 minuti a 180°, finché le millefoglie sono dorate e croccanti. Sfornatele e, ancora calde, irroratele con il miele. Servite subito, decorando a piacere.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
125 g di riso Originario * 750 ml di latte * 4 cucchiai di miele * 2 cucchiai di uvetta * 8 gherigli di noci * 2 cucchiai di zucchero * 1 cucchiaino di estratto di vaniglia * Burro * Sale

Mescolate in una casseruola il latte con lo zucchero, l'estratto di vaniglia e un pizzico di sale. Portate a bollore e versate il riso e l'uvetta. Fate cuocere, mescolando spesso, 20-25 minuti, finché il riso è molto morbido e il liquido assorbito. Togliete dal fuoco, unite 3 cucchiai di miele, le noci spezzettate e amalgamate. Fate intiepidire, distribuite il budino nelle coppette individuali, irrorate con il miele rimasto e servite il dessert ancora tiepido.

Budini di riso alla vaniglia

Preparazione
10 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g di farina * 3 uova * 170 g di miele * 400 ml di latte * 50 g di uvetta * 2 albicocche secche * 2 fichi secchi * 2 prugne secche snocciolate * 50 g di mandorle spellate * 1 bustina di lievito in polvere * Olio di semi di girasole

Tagliate a pezzetti fichi, prugne e albicocche. In una ciotola, sbattete le uova con 150 g di miele, un filo d'olio e il latte. Aggiungete poco a poco la farina setacciata con il lievito, poi unite l'uvetta, la frutta a pezzetti (tranne qualcuno per decorare) e metà delle mandorle sminuzzate. Versate in uno stampo rettangolare, unto d'olio, e infornate 45-50 minuti a 180°. Sfornate, spennellate la superficie con il miele rimasto, fate raffreddare e sformate. Guarnite con la frutta a pezzetti tenuta da parte e le mandorle rimaste.

Mattonella alla frutta secca

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
50 minuti

Fusi di pollo alle cipolle

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
6 fusi di pollo * 200 g di riso Basmati * 1 cipolla * 3 cucchiai di miele * 2 cm di zenzero fresco * 2 limoni * 150 ml di brodo di pollo * Amido di mais * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Spellate e affettate la cipolla. Fatela appassire in una casseruola con un filo d'olio. Aggiungete i fusi di pollo, il miele e lo zenzero, pelato e grattugiato. Lavate il limone, grattugiate la scorza, spremete il succo e uniteli al pollo insieme al brodo. Cuocere coperto 30 minuti. Intanto, sciacquate il riso in un colino, versatelo in una casseruola con 400 ml di acqua salata e un filo d'olio, portate a bollore, coprite e cuocete 10 minuti. Fate riposare 10 minuti, sempre coperto. Sciogliete un cucchiaino di amido in una tazzina acqua fredda, aggiungeteli al pollo e cuocete ancora qualche minuto, mescolando, finché la salsa si addensa. Regolate di sale e pepate. Condite il riso con una noce di burro e servitelo con i fusi di pollo e la salsa.

MIELE

Crema di mandorle

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
150 g di mandorle sgusciate * 100 g di pan brioche * 2 cucchiai di miele * 80 g di zucchero * 140 g di burro * 2 uova

Tenete da parte una manciata di mandorle e tritate le altre nel mixer, con 2 cucchiai di zucchero, per ottenere uno sfarinato grossolano. Montate il burro con lo zucchero rimasto fino a ottenere una crema soffice. Unite un uovo alla volta, sempre montando, un cucchiaio di miele e infine lo sfarinato di mandorle. Trasferite in una casseruola il composto e portatelo a bollore a fuoco dolce, sempre mescolando. Spegnete, versate subito in 6 coppette, lasciate raffreddare e riponete 1-2 ore in frigo. Tagliate il pan brioche a cubetti e fateli dorare in una padella con il burro rimasto. Unite il resto del miele e le mandorle tenute da parte. Guarnite i dessert con questo mix e servite.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
2 filetti sottili di maiale (circa 600 g in tutto) * ½ bicchiere di vino rosso * 2 cucchiaini di miele * 1 ciuffo di coriandolo o prezzemolo * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Avvolgete singolarmente i filetti in 2 rettangoli di pellicola e sigillate bene. Arrotolateli in 2 rettangoli di alluminio, stringendo le estremità a caramella. Portate a bollore abbondante acqua in una pentola capiente, abbassate la fiamma al minimo, immergete i filetti e cuoceteli per circa 20 minuti, senza far alzare il bollore. Scolateli, lasciateli intiepidire qualche minuto e scartateli. Fateli rosolare in una padella ampia con una noce di burro e un filo d'olio, dorandoli da tutti i lati. Salate e pepate, sfumate con il vino e fate evaporare. Togliete i filetti dalla padella e teneteli da parte in caldo, coperti con alluminio. Unite al fondo di cottura il miele e mescolate per scioglierlo. Affettate i filetti a trancetti. Serviteli con la salsa al miele e, a piacere, foglie di coriandolo o prezzemolo.

Filettini di maiale al vino rosso

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

Coniglio arrosto alla senape

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 coniglio a pezzi * 2 cucchiai senape * 2 cucchiai di miele * 1 spicchio d'aglio * 1 mazzetto di timo * ½ bicchiere vino bianco * Brodo vegetale * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Rosolate i pezzi di coniglio in un tegame con un filo d'olio, dorandoli su tutti i lati. Salate e pepate, sfumate con il vino, unite qualche rametto di timo, l'aglio schiacciato e fate insaporire. Eliminate timo e aglio, trasferite il coniglio in una pirofila, bagnate con un filo di brodo, sciogliete nel fondo miele e senape, rigirate i pezzi e infornate 40 minuti a 200°, bagnando con altro brodo se il fondo si asciuga. Servite con timo fresco e un contorno a piacere.

Coniglio stufato alla birra

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
55 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 coniglio a pezzi * 1 spicchio d'aglio * 200 g di funghi shiitake o champignon * 1 lattina di birra chiara * 1 mazzetto di rosmarino * 1 limone * 2 cucchiai di miele * 1 cucchiaino di amido di mais * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

In una casseruola, rosolate il coniglio a fuoco vivo con un filo d'olio, l'aglio spellato e un rametto di rosmarino. girandolo spesso per dorarlo in modo uniforme. Salate e pepate, sfumate con un bicchiere di birra e fate sobbollire qualche istante. Coprite e cuocete 30 minuti, unendo altra birra se occorre. Intanto, pulite e affettate i funghi. Aggiungeteli al coniglio e proseguite la cottura 15 minuti. Stemperate il miele nel fondo di cottura, regolate se occorre di sale e servite con ciuffetti di rosmarino fresco.

DOLCI al CIOCCOLATO

I dessert più golosi

Torta ai lamponi

Preparazione 35 minuti
Tempo di cottura 1 ora e 10 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
150 g di lamponi * 230 g di farina * 150 g di cioccolato fondente * 20 g di cacao amaro * 270 g di di zucchero * 430 ml di panna fresca * 10 g di lievito in polvere * 3 uova * 1 cucchiaino di estratto di vaniglia * 1 lime

Spezzettate il cioccolato in una ciotola, versatevi 180 ml di panna bollente e mescolate per ottenere una ganache liscia. Lasciate raffreddare. Sbattete le uova con 250 g di zucchero, per ottenere un composto spumoso. Unite la farina, setacciata con lievito e cacao, la vaniglia e infine il resto della panna, montata, rigirando con delicatezza. Trasferite il composto in uno stampo, rivestito di carta da forno, e infornate un'ora a 180°. Sfornate e fate raffreddare. Tagliate la torta in 3 strati e farcitela con la ganache. Lavate i lamponi, tenetene da parte alcuni per la decorazione e fate appassire gli altri in un pentolino con lo zucchero rimasto. Fate intiepidire, spalmate la composta sulla torta e decorate con i lamponi tenuti da parte e la scorza del lime, ben lavato, grattugiata.

Lingottini speziati

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
100 g di cioccolato fondente * 170 g di farina * 3 uova * 120 g di burro, più quello per gli stampini * 100 g di zucchero * 1 cucchiaio di spezie miste in polvere (cannella, chiodi di garofano, noce moscata, zenzero) * 1 cucchiaio di cacao amaro * 1 bustina di lievito in polvere

Spezzettate il cioccolato, mettetelo in una ciotola e fatelo sciogliere a bagnomaria, mescolando. Toglietelo dal bagnomaria e fatelo intiepidire. In una terrina, lavorate il burro con lo zucchero fino a ottenere una consistenza spumosa. Aggiungete un uovo alla volta, il cioccolato fuso e infine la farina setacciata con il lievito, le spezie e il cacao. Amalgamate bene e trasferite l'impasto in stampini rettangolari, ben imburrati. Infornate 25 minuti a 180°. Fate raffreddare prima di sformare e servire.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
180 g di cioccolato fondente * 195 g di farina * 170 g di burro * 4 uova * 170 g di zucchero di canna * 1 cucchiaio di cacao amaro * 1 cucchiaio di zucchero semolato * 1 cucchiaino bicarbonato * 1 arancia * 50 g di zucchero a velo

Lavate l'arancia, grattugiate la scorza e pelate al vivo gli spicchi. In una ciotola, sciogliete a bagnomaria il burro con il cioccolato spezzettato. Levate dal bagnomaria e fate intiepidire. In una terrina, montate le uova con lo zucchero di canna per ottenere un composto gonfio. Versate a filo il cioccolato senza smettere di montare. Unite la farina, setacciata con il cacao e il bicarbonato, metà della scorza e mescolate. Trasferite il composto in uno stampo da plum cake rivestito di carta da forno. Infornate circa 50 minuti a 180°. Sfornate, fate intiepidire, sformate e fate raffreddare. In una padella, insaporite qualche istante gli spicchi d'arancia e la scorza rimasta con lo zucchero semolato e poche gocce d'acqua. Setacciate in una ciotolina lo zucchero a velo, unite mezzo cucchiaio di acqua fredda e mescolate per sciogliere i grumi. Colate la glassa sul dolce. Guarnite con gli spicchi, la scorza e altro zucchero a velo a piacere.

Dolce all'arancia

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
1 ora

Cake glassato

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
170 g di semola di grano duro * 180 g di farina * 500 g di kefir * 240 g di zucchero * 200 ml di olio di semi di girasole * 1 cucchiaino di lievito in polvere * 2 cucchiai di cacao amaro * 340 g di cioccolato fondente * 340 ml di panna fresca

In una ciotola, mescolate la semola, il kefir, lo zucchero e lasciate riposare per 10 minuti. Incorporate l'olio e 160 g di farina, setacciata con il lievito. Dividete in 2 parti l'impasto. Setacciate su una parte la farina rimasta e sull'altra il cacao. Amalgamate e versate gli impasti in uno stampo, rivestito di carta da forno, alternandoli a cucchiaiate. Infornate 35-40 minuti a 180°. Sfornate e fate raffreddare. Spezzettate il cioccolato in una ciotola, versatevi la panna bollente, mescolate e fate raffreddare la ganache. Tagliate la torta in 3 strati, spalmateli con parte della ganache e ricomponete il dolce. Spalmatelo con la ganache rimasta e passate in frigo 2-3 ore. Guarnite a piacere con zuccherini e servite.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 pan di Spagna al cioccolato pronto * 500 g di pere sciroppate con 100 ml del loro sciroppo * 300 g di cioccolato fondente * 200 ml di panna fresca * 60 g di burro * 4 cucchiai di liquore alla pera * Zucchero a velo

Tritate grossolanamente il cioccolato e mettetelo in una ciotola. Versatevi la panna bollente, aggiungete il burro a pezzetti e rigirate con una frusta per ottenere una ganache liscia. Lasciate raffreddare. Affettate le pere. Mescolate lo sciroppo con il liquore. Tagliate in 2 strati il pan di Spagna. Inserite la base, rifilata a misura, in uno stampo a cerniera rivestito di pellicola. Spennellate con parte del mix di sciroppo e liquore, coprite con metà delle fettine di pera e della ganache di cioccolato, disponete il secondo strato di pan di Spagna, sempre rifilato, bagnate con lo sciroppo rimasto e completate con il resto delle pere e della ganache. Fate riposare in frigo almeno 6 ore. Sformate, cospargete di zucchero a velo e decorate a piacere con ribes bianco o rosso.

Torta con pere sciroppate

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
5 minuti

Kaiser cake

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
2 pere Kaiser * 200 g di farina, più quella per lo stampo * 50 g di fiocchi d'avena * 200 di gocce di cioccolato fondente * 100 ml di latte * 160 g di zucchero * 3 uova * 1 bustina di lievito in polvere * Burro

In una terrina, montate le uova con lo zucchero, poi aggiungete poco per volta la farina setacciata con il lievito e l'avena. Unite il latte a filo e mescolate. Sbucciate le pere, privatele dei torsoli, tagliatele a dadini e uniteli al composto insieme a 3/4 delle gocce di cioccolato. Versate il composto in uno stampo da plum cake, imburrato e infarinato. Cospargete la superficie con le gocce di cioccolato tenute da parte e infornate 40 minuti a 170°.

DOLCI AL CIOCCOLATO

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
200 g di farina, più quella per lo stampo * 3 uova * 150 ml di latte * 80 g di cioccolato fondente * 160 g di zucchero * 40 g di cacao amaro * 100 g di mandorle spellate * 10 g di lievito in polvere * Burro

Tritate nel mixer 50 g di mandorle con lo zucchero e il cioccolato a pezzetti. Sgusciate le uova e separate tuorli e albumi. Mescolate in una ciotola i tuorli e il latte. Unite il trito di mandorle e cioccolato e amalgamate. Incorporate poco per volta la farina, setacciata con il lievito, e aggiungete infine gli albumi montati a neve, mescolando delicatamente. Versate il composto in uno stampo da plum cake, imburrato e infarinato, distribuite le mandorle intere rimaste e infornate per circa 30 minuti a 180°. Sfornate e lasciate raffreddare prima di sformare il dolce.

Plumcake alle mandorle

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

Millefoglie di pancake

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
160 g di farina * 500 ml di latte * 375 ml di panna * 2 uova * 4 tuorli * 100 g di zucchero a velo * 80 g di zucchero semolato * 200 g di cioccolato fondente * Burro * Sale

Sbattete in una ciotola le 2 uova intere, unite la farina setacciata, lo zucchero a velo, un pizzico di sale e stemperate con 250 ml di latte e 125 ml di panna, per ottenere una pastella liscia. Coprite e fate riposare 30 minuti. Rimescolate la pastella e cuocetela un mestolo per volta in una padella, unta con un velo di burro, dorando i pancake 1-2 minuti per lato. Scaldate in un pentolino il latte e la panna rimasti. In una ciotola, sbattete i tuorli con lo zucchero semolato, diluite con latte e panna, riversate nel pentolino e addensate a fuoco dolce. Sciogliete il cioccolato a bagnomaria, unitelo alla crema e fate raffreddare. Alternate pancake e crema su un piatto. Coprite con pellicola, posatevi sopra un piatto e lasciate riposare e compattare qualche ora in frigo prima di servire la millefoglie, spolverizzata di zucchero a velo.

Fudge al latte condensato

Preparazione
10 minuti
Tempo di cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
220 g di cioccolato fondente * 170 g di latte condensato * 50 g di nocciole spellate * Burro

Tostate qualche istante le nocciole in una padella antiaderente. Versate in un pentolino il cioccolato a pezzetti, il latte condensato e fate sciogliere a fuoco dolce, mescolando. Aggiungete le nocciole e amalgamate. Foderate di carta da forno una pirofila rettangolare di circa 10x18 cm. Versate l'impasto e livellate. Fate rassodare in frigo almeno 2-3 ore. Trascorso il riposo, sformate il fudge e servitelo a quadrotti.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
80 g di farina * 40 g di cacao amaro, più quello per spolverizzare * 150 g di zucchero * 130 g di burro * 500 ml di latte * 4 uova * 1 cucchiaino di succo di limone * 1 baccello di vaniglia * Sale

Incidete la vaniglia a metà per il lungo, raschiate i semini e uniteli al latte in un pentolino, insieme al baccello. Scaldate fin quasi al bollore e spegnete. Fate fondere il burro in una padellina e lasciatelo intiepidire. Sgusciate le uova e separate tuorli e albumi. Montate i tuorli con lo zucchero fino a ottenere un composto chiaro e molto spumoso. Versate un cucchiaio di acqua fredda e il burro fuso. Aggiungete la farina, setacciata con il cacao, un pizzico di sale e amalgamate. Versate poco per volta il latte tiepido (eliminate il baccello), mescolando. Unite infine gli albumi, montati a neve con un cucchiaino di succo di limone. Versate l'impasto in una teglia (circa 20 cm di diametro) rivestita di carta da forno. Infornate a 150° per circa un'ora e 20 minuti. Sfornate, lasciate raffreddare, coprite la torta con pellicola e fate riposare in frigo per circa 3 ore. Spolverizzate di cacao prima di servire.

Torta cremosa

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 20 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
500 g di ricotta * 300 g di farina * 3 uova * 2 tuorli * 100 g di zucchero * ½ limone * 50 g di cioccolato fondente * 1 cucchiaino di cacao amaro * 200 g di crema pronta alla vaniglia * Sale

Disponete la farina a fontana sul piano da lavoro sgusciate al centro le 3 uova intere e impastate. Formate una palla, avvolgetela in pellicola e fate riposare 30 minuti. Lavorate la ricotta con il cacao setacciato, i tuorli, lo zucchero e la scorza grattugiata del limone, ben lavato. Tirate la pasta con la sfogliatrice in larghe strisce. Distribuite il ripieno su metà delle strisce, coprite con quelle rimaste, sigillate bene e tagliate i ravioli con una rotella o uno stampino. Lessateli 5 minuti in acqua bollente leggermente salata. Scolateli e conditeli con la crema alla vaniglia e il cioccolato a scaglie.

Ravioli dolci di ricotta

Preparazione
40 minuti
Tempo di cottura
5 minuti

Plumcake bicolore

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
230 g di farina * 20 g di cacao amaro * 125 g di yogurt * 2 uova * 160 g di zucchero * 120 g di burro * 1 bustina di lievito in polvere

In un recipiente, sbattete le uova con lo zucchero. Aggiungete lo yogurt e il burro fuso, la farina setacciata con il lievito e amalgamate. Trasferite metà del composto in un altro recipiente, unite il cacao setacciato e mescolate. Rivestite di carta da forno uno stampo da plum cake e versate i composti alternati, con l'aiuto di un cucchiaio. Infornate 30-35 minuti a 180º. Lasciate raffreddare il plum cake prima di toglierlo dallo stampo.

Direttore responsabile
UMBERTO BRINDANI

UFFICIO CENTRALE
Luca Angelucci (caporedattore)
Danilo Ascani (caposervizio)
Alessandra Gavazzi (caposervizio)
Francesco Vicario (caposervizio)

REDAZIONE
Sabrina Bonalumi
(caposervizio - coordinatrice Spettacolo),
Maria Elena Barnabi (caposervizio),
Francesco Gironi (caposervizio),
Roberta Spadotto (caposervizio),
Sara Recordati, Patrizia Vassallo

UFFICIO GRAFICO
Marcella Mihalich (art director)
Silvia Bennati (caposervizio)
Federica Berto
Roberto Lorenzini (caposervizio)
Valentina Mariani
Realizzazione grafica:
Emmegi Group srl

RICERCA ICONOGRAFICA
Nicoletta Caffi (responsabile)
Lucia Ciammaichella
Dario Vazzoler

SEGRETERIA
Roberta Tutone
(responsabile back office editoriale)
Tiziana Maccarini
(back office editoriale)
Emanuela Raffa
(amministrazione e borderò)

HEARST MAGAZINES ITALIA SPA
DEBI CHIRICHELLA (Presidente),
GIACOMO MOLETTO
(Amministratore Delegato
e Direttore Generale),
Thomas Allen Ghareeb (Consigliere),
Marcello Sorrentino (Consigliere)

PUBLISHING
Massimo Russo
(Chief Content Officer),
Michela Alpi
(Strategy Consultant
Cinema & Entertainment Specialist),
Danilo Panella (Marketing Director)

HEARST MAGAZINES
INTERNATIONAL
Debi Chirichella
(President, Hearst Magazines),
Kim St. Clair Bodden
(SVP/Editorial & Brand Director),
Chloe O'Brien (Deputy Brands Director)

HEARST EUROPE
Simon Horne
(Interim Ceo Hearst Uk,
President Hearst Europe)
Julien Litzelmann
(Finance Director, Hearst Uk),
Giacomo Moletto
(Chief Operating Officer, Hearst Europe)
Surinder Simmons
(Chief People Officer, Hearst Europe)

GLOBAL HEARST SOLUTIONS
ROBERT SHOENMAKER
(Managing Director)

Alberto Vecchione
(Sales Director Hearst Solutions)
Simone Silvestri
(Sales Director Business Unit Fashion)
Daniel Davide
(Client Partnerships Sales Director)
Alessandro Caracciolo
(Head Of Digital Sales)
Alessandra Viganò
(Hearst Global Solutions Global Sales
Director - Foreign Clients)

Immagini © AGF Creative

GENTE IN CUCINA è una testata
Hearst Magazines Italia SpA

ALLEGATO REDAZIONALE A "GENTE" N. 45/2023
NON VENDIBILE SEPARATAMENTE

DIREZIONE, REDAZIONE, AMMINISTRAZIONE
© 2012 Hearst Magazines Italia SpA - via Roberto Bracco, 6 - 20159 Milano

DISTRIBUZIONE: Distributore per l'Italia e per l'Estero Press-di Distribuzione Stampa e
Multimedia S.r.l. - 20054 Segrate (MI)

Stampa: Rotolito S.p.A. Via Sondrio 3, Seggiano di Pioltello, 20096 - Milano, Italia

In esclusiva da Lidl i prodotti Deluxe approvati da Gambero Rosso

Una selezione di prelibatezze della linea **Deluxe**, il marchio premium di **Lidl** che si distingue per il pregio dei suoi ingredienti, dal vincente binomio **qualità e convenienza**. Una gamma di **eccellenza** sottoposta al giudizio degli esperti di **Gambero Rosso**, che ha **assaggiato** i prodotti **Deluxe**, assegnando il prestigioso sigillo di **"Approvato da Gambero Rosso"**. Ideato **in esclusiva per Lidl Italia**, rappresenta un **marchio di qualità** per aiutarti a scegliere i prodotti gourmet della linea **Deluxe.**

Cerca il sigillo **APPROVATO DA GAMBERO ROSSO** sulla confezione!

SALMONE AFFUMICATO NORVEGESE con alga nori
100 g confezione
3.99
1 kg = 39.90 €

SOUFFLÉ al cioccolato bianco
2x 100 g confezione
2.49
1 kg = 12.45 €

BATTUTO DI OLIVE LECCINO
180 g confezione
1.79
1 kg = 9.94 €

FILETTI D'ACCIUGHE all'olio d'oliva
126 g (sgocc.) conf.
4.99
1 kg (sgocc.) = 39.60 €

Approvato da GAMBERO ROSSO

SCOPRI TANTI ALTRI PRODOTTI **APPROVATI DA GAMBERO ROSSO** SUL NOSTRO SITO

Anch'io! ITALIA LIDL

www.lidl.it